Pomì
O Così. O Pomì.

Caponatina senza glutine su dripping di pomodoro



Tempo di preparazione: 70 min
Difficoltà: Medium

Ingredienti

- Aceto di vino: 2 cucchiaini
- Aglio: 1 spicchio
- Alloro: 3/4 foglie
- Basilico: 1 manciata
- Melanzane: 1
- Menta: 1 manciata
- Olio evo: 7 cucchiai
- Origano: q.b.
- Passata di pomodoro Pomì L+: 5 cucchiai
- Pepe: q.b.
- Peperone giallo: 1
- Peperone rosso: 1
- Sale: q.b.
- Sale grosso: q.b.
- Senape: 2 cucchiaini
- Timo: 2 rametti
- Zucchine: 1

Preparazione

Lava e taglia la melanzana a rondelle alte circa un centimetro, quindi adagiala all’interno di uno scolapasta dopo averla cosparsa con del sale grosso. Coprila con un peso e lasciala riposare per 30 minuti, in modo tale che perda i liquidi in eccesso, oltre al caratteristico sapore amarognolo.

Nel frattempo, lava e affetta le altre verdure: taglia la zucchina a rondelle, i peperoni a falde quadrate e tienili da parte.
Con le erbe aromatiche, prepara il tuo bouquet garni: aiutandoti con uno spago avvolgi le foglie di alloro, basilico e menta con i rametti di timo.

Prendi le rondelle di melanzana, sciacquale e scolale facendo attenzione ad eliminare tutti i residui di sale.
In una pentola capiente versa sul fondo 3-4 bicchieri d’acqua (dipende dalla capienza), tuffando dentro il bouquet garni alle erbe.

All’interno di questa, sistema quindi il cestello per la cottura a vapore nel quale avrai disposto con ordine tutte le verdure precedentemente tagliate. Cuoci a fuoco lento con il coperchio per circa 15 – 20 minuti, fino a quando le verdure saranno cotte ma croccanti. Nel frattempo, prepara la vinaigrette al pomodoro servendoti di un frullatore ad immersione, mescolando tutti gli ingredienti e aggiustando con sale e pepe.

In un piatto piano, ad una distanza di circa 30 cm dal fondo di questo, fai colare la tua vinaigrette, facendola schizzare allegramente. Assembla quindi la tua caponatina, alternando strati di melanzane, zucchine, peperoni. Completa con qualche altra goccia di vinaigrette e servi subito.

For this recipe we used:

Passata Classica 5 cucchiai

